

OBSAH

Úvod 5

PRVNÍ ČÁST – VZTAHY 11

Sex versus společný život 13

Kvalita versus kvantita 25

Kde nalézt ženu 35

Jak nalézt tu pravou – a vyhnout se té nepravé 44

Pravidla schůzek 52

Poprvé se ženou 62

Jak se vyrovnat s odmítnutím 66

Jak sdílet závazek 74

Bavme se o sexu 80

Nevěra 100

Rozchod 115

Rozvod 123

DRUHÁ ČÁST – PSYCHICKÉ MISTROVSTVÍ 135

Váš sexuální základ 137

Jak porozumět ženským potřebám 145

Jak porozumět vlastním potřebám 159

Jak dosáhnout vyrovnaného života 167

Sex appeal 172

Předehra 183

Jak zpestřit milostný život 189

Představy a fantazie 194

Hry pro dospělé 203

Dohra 207

Společenský tlak 212

Pornografie 217

Prostituce 226

TŘETÍ ČÁST – FYZICKÉ MISTROVSTVÍ 233

Jak porozumět sexuálnímu pudu	235
Ženské pohlavní orgány	250
Mužské pohlavní orgány	265
Masturbace	278
Líbání	283
Erotogenní zóny	290
Masáž	297
Orální sex	304
Sexuální pozice	312
Netradiční pozice	323
Anální sex	328
Na dlouhé trati	334
Orgasmus nemusí být jen jeden	341

ČTVRTÁ ČÁST – SEX A ZDRAVÍ 349

Fitness a sex	351
Chvála těla	357
Bezpečnější sex	364
Antikoncepce	372
Vasektomie	386
Velikost penisu	394

PÁTÁ ČÁST – SEXUÁLNÍ ÚSILÍ 403

Problémy s erekcí	404
Potíže s prostatou	414
Potíže se spermatem	424
Předčasná ejakulace	432
Potíže s varlaty	438
Fetišé, fobie a závislosti	444
Sexuální onemocnění	450
 Obsah	 460